



KRÄFTE MESSEN - KRAFTVOLL KOMMUNIZIEREN

(Unterrichtseinheit von Thea Rytz)

Folgende Vorschläge fördern fokussierten Kräfteinsatz, lustvoll kämpferische Begegnungen, sich in Bewegung und Interaktion aufeinander einstimmen und abstimmen, die eigenen Intention spüren und ausdrücken und das eigene Zentrum dabei nicht verlieren. Die Kinder spüren sowohl sich wie das Gegenüber und die Gruppe.

ZEITUNGSROLLEN

Wir legen 4 bis 5 Zeitungsbünde etwas verschoben aufeinander und rollen sie dann zu einem Stock, der etwa so dick wie ein Besenstiel ist und den Kindern gut in die Hand passt. Die gerollten Zeitungsbünde werden mit farbigem Abdeckband umwickelt. Die Zeitungsrollen sind so zwar stabil, aber nicht hart. Sie machen daher nicht weh, falls ein Kind mit der Rolle ein anderes trifft. Schulkinder können ihre Rollen selbst anfertigen, indem sie einander helfen, für Kindergartenkinder hat es sich bewährt, die Rollen vorzubereiten. Jedes Kind braucht eine Rolle.

RANGIERBAHNHOF

Kinder bilden Paare, pro Paar zwei Rollen, Kinder stehen sich gegenüber und halten in jeder Hand ein Ende der Rolle, sind über die Zeitungsrullen miteinander verbunden. Ein Kind schiebt das andere durch den Raum, das Kind, das geschoben wird, geht rückwärts, darf über die Schultern schauen, das Kind, das schiebt, ist verantwortlich, dass sein Wagen nicht gegen etwas stösst, Rollenwechsel.

Variante: Beide Kinder schauen in die gleiche Richtung und sind wie eine Lokomotive mit Wagen.

DRACHENKAMPF

Draussen oder in einer Turnhalle, in einem leeren Raum

Kinder in Paaren, gleich über Zeitungsrullen wie oben in Kontakt. Zwei Drachen treffen aufeinander, der eine versucht, den andern aus seinem Drachenland zu schieben. Die Kinder spüren ihre Kraft aus der Verbindung zum Boden. Wenn sie barfuss sind, haben sie mehr Halt.

SCHWERTKAMPF BIS ZEHN

Kinder in Paaren, jedes Kind hält eine Zeitungsrolle wie ein Schwert in der Hand, ein Kind streckt die Rolle vor sich hin, die Rolle parallel zum Boden, das andere schlägt von oben drauf, Rollenwechsel ständig hin und her, Kinder zählen dabei bis zehn - stoppen. Das Zählen strukturiert den Kampf, der dadurch fokussierter bleibt. Je nach Gruppe können die Kinder dann auch kämpferisch improvisieren.

Variante:

Drei Kinder, zwei kämpfen, eines zählt bis zehn und sagt dann Stopp, die kämpfenden Kinder können Comics-Laute von sich geben «Uff», «Paff», «Puff»!

KOMM ZU MIR

Kinder in Paaren, Kinder schauen sich an, halten 1 bis 2 Zeitungsrulle(n) gemeinsam mit vier Händen (quer zwischen sich), jedes Kind versucht, das andere zu sich hinzuzerren.

STAMPFTANZ

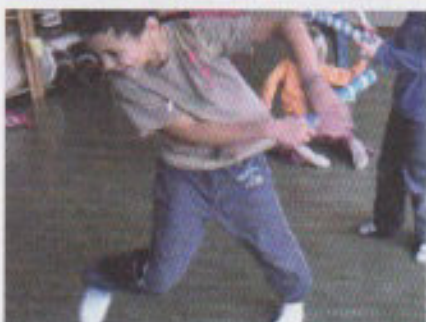
(Unterrichtsidee von Renie Uetz)

Alle stehen im Kreis. Die Musik beginnt zu rhythmischer Musik im Zwei- oder Vierviertel-Takt.

Alle beginnen, mit dem Takt zu stampfen, mit den Füßen an Ort Akzente auf den ersten Schlag zu setzen. Es können die Fäuste geballt und die Arme dazu geschwungen werden.

Dann beginnen wir immer auf den ersten Schlag des Taktes, mit dem rechten Fuss in Richtung Mitte des Kreises zu stampfen. Die restlichen drei Schläge finden wieder an Ort im Kreis statt.

Danach setzen wir den Fuss immer auf den ersten Schlag des Taktes seitlich ab, so dass wir uns seitlich bewegen. Die restlichen drei Schläge finden an Ort statt. Am Schluss bewegen wir uns mit dieser Akzentuierung aufeinander in die Kreis-



Miteinander – Gegeneinander

Intentionen: Geschicklichkeit, Differenzierungsfähigkeit fördern



Erwärmung

10 Min.

Seilspringen. Schüler springen mit dem Seil und versuchen es:

- ▷ Alleine – mit geschlossenen Beinen, einbeinig, über Kreuz, Doppeldurchschlag
- ▷ Mit Partner – vorwärts, rückwärts
- ▷ Nach Zeit/Anzahl

Hauptteil

30 Min.

Zweikampf mit Seilen auf Bänken. Schüler stehen sich auf zwei langen Bankreihen (2 m Abstand) gegenüber, sodass auf jeder Seite die gleiche Anzahl steht. Nun reichen sich die entstehenden Paare jeweils das Ende eines Seils und versuchen, durch geschicktes Ziehen und Nachgeben das Seil ganz an sich zu ziehen oder den anderen zum Absteigen von der Bank zu zwingen.

Nach ca. 30 Sekunden erfolgt ein Wechsel auf die Position des rechten oder linken „Nebenmannes“, sodass bald alle Schüler einmal miteinander im Zweikampf standen.

Abgeschlossen werden kann die Phase durch einen Gang über die umgedrehten Bänke, bei dem die Kinder versuchen müssen, auf dem Boden liegende Seile aufzuheben, einzusammeln oder einfach nur auf die andere Seite zu legen.

Zweikampf auf Bank. Eine Bank bleibt stehen – jedoch mit der Schmalseite nach oben. Matten werden auf beiden Seiten ausgelegt. Die Schüler stellen sich nun an den Bankenden gleichmäßig verteilt auf. Nun gehen zwei zur Mitte der Bank, verschränken die Hände hinter dem Rücken und versuchen, sich gegenseitig von der Bank zu schubsen (... was erfahrungsgemäß sehr gesittet geschieht).



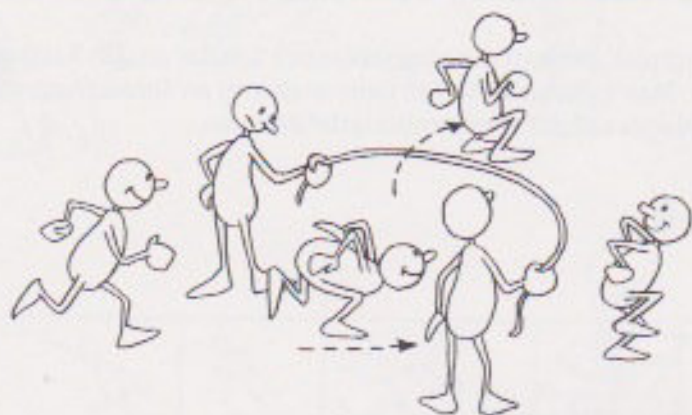
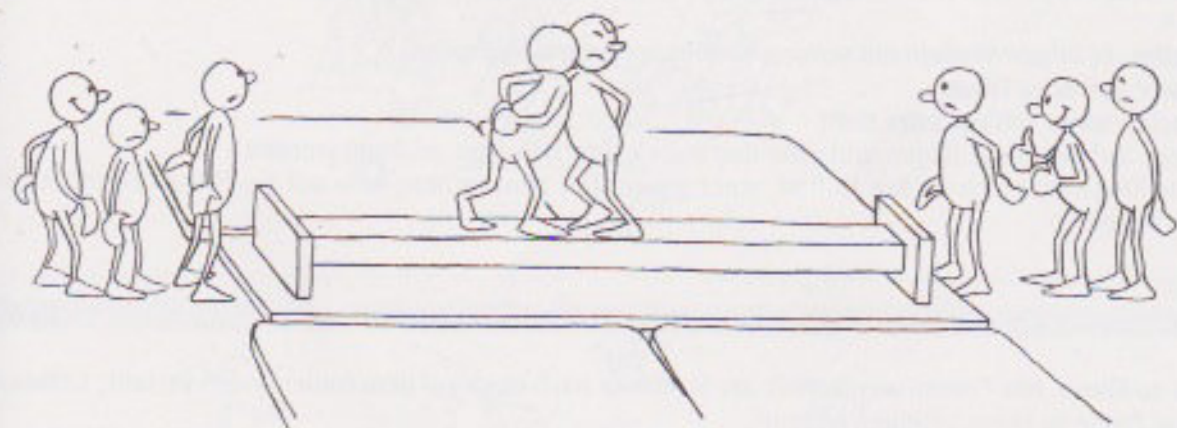
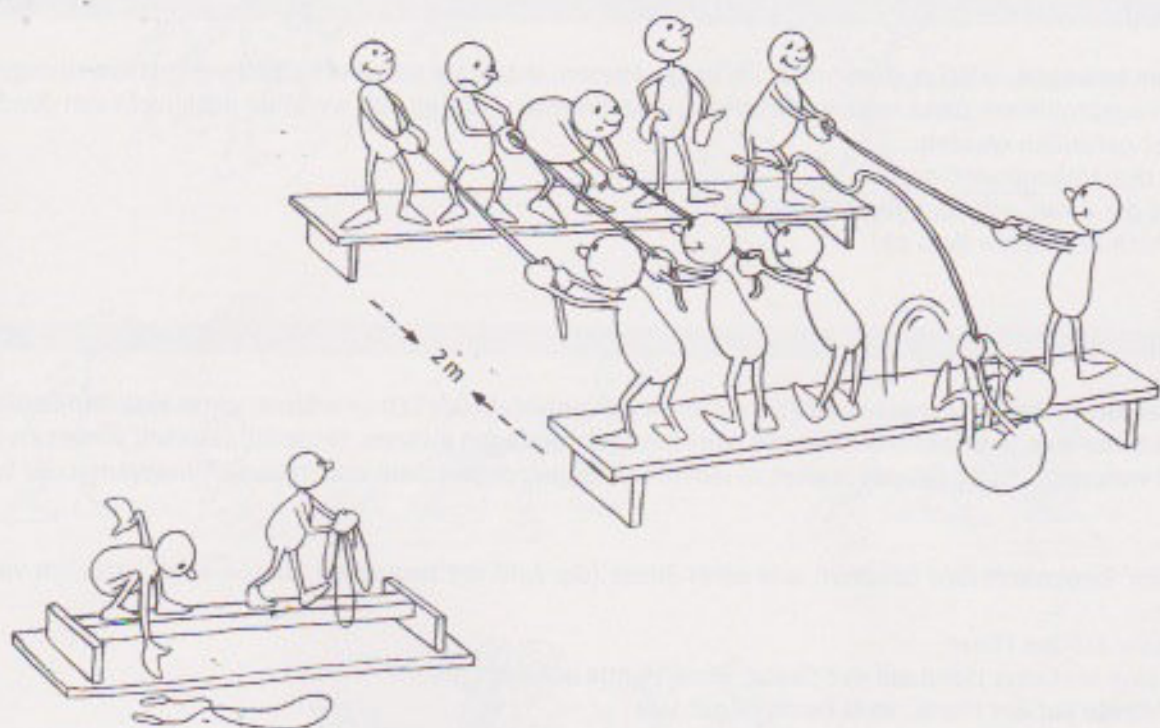
Die Kinder entscheiden selbst, ob und mit wem sie kämpfen!
Für unsichere oder jüngere Schüler Breitseite der Bank nach oben!

Ausklang

5 Min.

Großes Seil. Zwei Schüler schwingen ein zusammengeknöpftes Seil (oder eine Zauberschnur) so, dass die anderen allein, zu zweit oder in Gruppen hindurchlaufen können. Im zweiten Teil schwingt das Seil in die andere Richtung und die Schüler versuchen nun, möglichst oft auf der Stelle zu springen.





Kämpfen und Vertrauen



Intentionen: Regeln akzeptieren, faires Verhalten fördern

Quelle: Sportstunden - schnell und klar Persen Verlag

Erwärmung

10 Min.

Zugfahren. Die Klasse bildet Dreiergruppen. Jede Gruppe wird zum *fahrenden Zug*, indem die Hände auf die Schultern des Vordermanns gelegt werden, sodass die *Lok* mit ihren beiden *Wagons losfahren* (laufen) kann. Ein Schüler spielt den *freien Wagon* und muss nun versuchen, an irgend einem Zugende *anzukuppeln* (Hände auf die Schultern des letzten *Wagons* legen), was die Züge natürlich durch geschicktes Drehen und Wenden verhindern wollen. Gelingt das *Ankuppeln*, wird die vormalige *Lok* automatisch zum nächsten *freien Wagon*.

Hauptteil

25-30 Min.



Das Alter der Schüler sowie soziale Kompetenz und Stimmung sollten bei dem Stundeninhalt berücksichtigt werden.

Gegebenenfalls sind im vor- oder nachbereitenden Unterrichtsgespräch Erfahrungen und Erkenntnisse zu besprechen.

Jeder Kampf ist freiwillig!

Kampfarena. Ein oder zwei Weichbodenmatten – evtl. mit einem Turnläufer überdeckt – werden zur *Kampfarena*. Wichtig sind die Turnmatten, die längs an alle vier Seiten gelegt werden. Erst außerhalb dieses Mattenringes nehmen die Schüler gut verteilt Platz.

Gekämpft wird nach folgenden **Regeln**, die natürlich auch abgewandelt werden können:

- ▷ Grundsätzlich sind die Hände auf dem Rücken verschränkt!
- ▷ Erlaubt ist Schubsen ausschließlich mit dem Oberkörper, wobei weniger auf die Wucht des Stoßes als auf geschicktes Fintieren geachtet werden sollte!
- ▷ Ein Kampf ist verloren und damit beendet, wenn man den Weichboden verlassen muss oder ihn mit den Knien berührt!
- ▷ Ein Kampf kann vom Mattenverantwortlichen (die Funktion übernehmen auch gern Schüler) wegen Regelverstößes abgebrochen oder für unentschieden erklärt werden, wenn ein bestimmtes Zeitlimit ohne Entscheidung verstrichen ist!

Es bieten sich erfahrungsgemäß schnell die ersten Paare an, die meist schon von sich aus auf etwa ähnliche körperliche Voraussetzungen achten. Nach kurzem Zögern finden auch die Unentschlossenen und vor allem auch die überwiegende Anzahl der Mädchen Gefallen an diesem Wettstreit, sodass oft die Stunde nicht ausreicht, um alle Wunschkämpfe zu berücksichtigen.

Ausklang

5-10 Min.

Erfahrungsaustausch und Abschlusspiel. Ist die Stunde harmonisch verlaufen, sollte sie mit einem kurzen Erfahrungsaustausch ausklingen. Gab es Probleme oder musste gar frühzeitig abgebrochen werden, ist ein ausgleichendes Abschlusspiel ohne Wettbewerbscharakter ratsam. Zu empfehlen sind einfache Bewegungsspiele wie *Würfel dich frei!*, *Brückenwächter* oder *Brückenzeck*.



